

2026年4月 inStyle 津田沼/千葉/オンライン レッスンスケジュール



お問い合わせ先
Mail : info@instyle.sc

月 4/6メンテナンス休館日	
津田沼	
10:00-11:15 やさしい 逆引きヨガ解剖学 4/20休講 森文代 体験オススメ 鍼灸師・柔道整復師	
19:00-20:15 アライメント ハタヨガ 祐	

火		
津田沼	千葉セレクト	オンライン
		7:30-8:15 目覚めのヨガ かずな
10:00-11:15 Moon Cycle Yoga TOMOKO	(K) 10:00-11:15 パワーヨガ MIZUE	
11:30-12:45 スローダウン& リストラティブ TOMOKO 体験オススメ	(K) 11:30-15:00 RYT200	
13:15-14:15 パーソナル (産後・マタニティヨガ) TOMOKO (別料金・予約制)		
	(G) 19:30-20:45 ボディフィーリング ヨガ 4/21休講 AJICO	19:30-20:45 ボディフィーリング ヨガ 4/21休講 AJICO

水 4/29GW 特別プログラム		
津田沼	千葉セレクト	オンライン
		7:30-8:15 からだ、こころを 耕す朝ヨガ ユリ
10:00-11:15 エアヨガ (ビギナー) SAiCO 4/15 AYAKA 季節の養生ヨガ 体験オススメ	(K) 10:00-11:30 シンギングボウル セラピードックスヨガ RIE 4/22休講 体験オススメ RYT500	10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック ユキエ 4/15・22代行
11:30-12:45 マインドフルヨガ SAiCO 4/15 AYAKA リフレッシュフロー	11:45-12:45 ヨガボディLAB 4/1・15 アーサナプラクティス 4/8 RIE 4/22休講 体験オススメ RYT500	
13:15-14:15 パーソナル 60 SAiCO (別料金・予約制)		
19:30-20:45 フローヨガ SAYURI 体験オススメ	(G) 19:00-20:15 アライメント ハタヨガ 祐	20:00-20:45 水曜のヨガ MIYUKI

木 4/30GW 特別プログラム		
津田沼	千葉セレクト	オンライン
		8:00-8:45 やさしいヨガ 利田 恵
10:00-11:15 プロップス サポートヨガ Shira 体験オススメ		
11:30-12:45 ゆるっと背骨ヨガ 野中 紀希 4/9 休講 体験オススメ		
	(G) 19:15-20:15 スヴァディヤーヤ 4/16休講 体験オススメ YASUKO	20:00-20:45 季節の養生ヨガ ひかる

金		
津田沼	千葉セレクト	オンライン
10:00-11:15 気血めぐりヨガ 4月テーマ 【晩春の養生法】 体験オススメ 心菜		10:00-11:15 気血めぐりヨガ 4月テーマ 【晩春の養生法】 心菜
11:30-12:45 やさしいエアヨガ 4/10・24 エアヨガリストラティブ 4/3・17 YASUKO		
19:00-20:15 ベーシックヨガ 体験オススメ AYUMI		
20:30-21:45 ヴァンヤサフロー AYUMI	(K) 20:00-21:30 4/24休講 パワーヴァンヤサ RIE RYT500	20:15-21:00 フェイシャルヨガ かずな

土		
津田沼	千葉セレクト	オンライン
8:45-9:45 整えヨガ 体験オススメ MIYUKI	(K) 8:45-9:45 朝ヨガ YUUKI	9:00-9:45 身体を整える朝ヨガ ひかる
10:00-11:30 芯を育む ストレッチヨガ Asa 体験オススメ		
11:45-12:45 癒しのエアヨガ (低空) 4/4・18代行 Asa 4/11・25休講 体験オススメ		
13:00-14:15 特別レッスン 4/4 エアヨガアクティブ 4/18 エアヨガベーシック RIE	(C) 13:00-14:15 Ayurvedic Nidra アーユルヴェーティック・ニドラ YUUKI	
	(C) 14:30-15:45 ヨガアスレティックス SATOMI	

日		
津田沼	千葉セレクト	オンライン
8:45-9:45 リセットヨガ ※5月から アシュタンガレッド 体験オススメ Last Run	4/19 (K) 4/12・26 (R)	6:15-7:00 ハートフルネス 朝ヨガ RISA 9:00-9:45 やさしく整うSunny Yoga 4/5・12休講 tsune
10:00-11:15 リフレッシュヨガ ※5月から アシュタンガハーフ 体験オススメ Last Run	10:00-11:15 りらっくすヨガ チャンドリカ明子 4/5 美術館ヨガ@千葉市美術館	
11:30-12:45 経絡ヨガ ~丹田集中~ 4/26代行 KEI	11:30-12:45 からだ変えるヨガ 4/19代行 真亜子 4/5 美術館ヨガ@千葉市美術館 体験オススメ 鍼灸師	
13:00-14:15 経絡ヨガ ~整える~ 4/26代行 KEI 体験オススメ	13:00-14:15 気血めぐりヨガ 4/5休講 心菜 OL	13:00-14:15 気血めぐりヨガ 4月テーマ 【晩春の養生法】 心菜

心菜先生「気血めぐりヨガ」4月テーマ【晩春の養生法】

暦は清明、穀雨に入ります。空は晴れ渡り生気が盛んになり、雨量も増え草花が咲き始め、花粉の最盛期となります。花粉症の方は対策を！紫外線も強くなるので、皮膚炎にも気をつけていきましょう。

千葉セレクトスタジオ
(K) KINO (R) RIVERLD (G) GreenAce (C) 千葉ヨガセンター

ヨガ エアヨガ
発汗量小：初心者向け
発汗量中：初心者～経験者向
発汗量大：経験者・上級者向

- New** 新しいクラス
- MOVING** 他の時間帯に引っ越し予定のクラス
- Last Run** 今月で終了のクラス
- 体験オススメ** 初心者・体験の方にオススメ
- ★ 先生の変更はなく時間帯や内容のみ変更
- ヨガ ヨガスタジオからのオンライン中継クラス
- オンラインヨガ専用クラス
- OL** このマークのクラスはオンラインレッスンをスタジオ中継しています。スタジオでの参加者がいらっしゃらない場合は、オンラインクラスも休講とさせていただきます。

鍼灸師 柔道整復師 理学療法士

国家資格「柔道整復師」「鍼灸師」の資格を取得されているインストラクターです。

E-RYT500 ヨガ資格の最高峰で、全米ヨガアライアンス認定のインストラクターを育成できる資格を所有のインストラクタークラスです。

4月から千葉スタジオはセレクトスタジオ方式で、しばらくの間、運営させていただきます。ご不便おかけしますが、よろしくお願いします。



千葉

千葉に新インストラクターの新クラスが誕生。チャンドリカ明子先生！

千葉

東京で図画工作教員として15年間勤務後、現在はヨガインストラクターとして大人向けヨガやキッズヨガを開催。コロナ後遺症で一年以上寝たきりを経験する中、ヨガの「呼吸」に助けられ回復につながりました。その経験をもとに、呼吸とリラクセスを大切にレッスンをし、心と体、人と人がつながる安心できるコミュニティづくりを大切にしています。



【千葉】4/12から毎週日曜10:00-11:15「リラックスヨガ」チャンドリカ明子 | 4/19 KINO、4/12・26 RIVERLD

ゆったりと呼吸を深めながら、無理のない動きで体をほぐしていきます。じんわりと心と体をゆるめ、深いリラックスへお仕事や家事でたまった疲れを、週末にやさしくリセットしませんか？

RIE先生の新しいクラスが千葉でスタート。「ヨガボディLAB」と「アーサナプラクティス」

千葉

【千葉】4/1・15※11:45-12:45「ヨガボディLAB」(発汗量小) | KINO | (第1・3水曜隔週)

身体のクセや使い方を確認し、自分で調整していけるように『自分の身体研究室』のクラスです。人間の身体は非対称ですが、対称に近づくことでアーサナだけでなく、日常も快適に過ごせることが多くなります。



【千葉】4/8※11:45-12:45「アーサナプラクティス」(発汗量中) | KINO | (第2・4水曜隔週)

自分の身体に合ったアーサナをボディLABで練習したものを含む、スローヴィンヤサクラスです。エネルギーをしっかりと循環させていきます。

千葉

YASUKO先生のマットヨガ「スヴァディヤーヤ」

千葉スタジオでは、エアヨガでお馴染みのYASUKO先生が、スタジオ環境に合わせてマットヨガにてレッスンをします。その名の通り、「自分の思考や心、体と向き合う時間」にできればと思っています。



◇開催日時：4/2・9・23※19:15-20:15 GreenAce (16・30はお休みです) | 定員4名 | ※ブランケットブロックは先生に運んでいただきご用意いたしますので、マットをご持参下さい | 講師：YASUKO先生

木曜夜にひかる先生のオンライン専用クラス誕生！

オンライン

季節ごとに関係の深い内臓へ、ヨガのポーズを使ってアプローチしていきます。季節によって変化していく心身を労る時間を一緒に過ごしましょう



【オンライン】毎週木曜開催 20:00-20:45 | 講師：ひかる先生

4/29(水)～5/6(水)は「ヨガゴールデンウィーク」開催
ゴールデンウィークは普段とは異なるスペシャルな内容でレッスンをいたしますので、お楽しみに！

	千葉	津田沼	オンライン
4/29 水	IZUMI	SAiCO	ユリ
30 木		野中紀希	
1 金		心菜	
2 土			
3 日	心菜	KUMIKO	RISA tsune
4 月			
5 火		RIE	かずな
6 水	RIE	SAYURI	ユリ

4/5(日)「第一回 美術館ヨガ」開催！《残席わずか！》

ネオ・ルネサンス様式の旧川崎銀行千葉支店(矢部又吉設計)の建物である千葉市美術館の1階さや堂ホールにてヨガイベントを開催します。

記念すべき第一回は我がRIE先生が登壇され、石造建築の音の反響を生かしたシンギングボウルとヨガのコラボレーションに酔いしれていただきます。定員は50名。

第二回登壇者も決定し、8/2(日)10時開場で開催いたします。今後不定期で開催しますのでよろしくお願いします。

◇開催日時：4/5(日)10:00開場/10:20-12:40 | ¥2,800-(税込) peatixにて販売※インストール会員は会員用レッスン予約サイトからお申し込みください | 千葉市美術館にて：千葉市中央区中央3-10-7 | 講師：RIE先生



大人気 心菜先生の経絡ヨガ実践プログラム 全5回で、使える経絡ヨガを学びます。

津田沼

季節の変わり目に、なんとなく不調を感じることはありませんか？
イライラ、寝不足、むくみ、肌トラブル、冷え…。それらは東洋医学の「経絡」と深く関係しています。



このプログラムでは、五行の流れに沿って経絡を学び、ツボ・アーサナ・食材を実践的に体験。日常にすぐ活かせる知恵で、いつものヨガをもう一歩深めていく全5回の講座です。

◇開催日時とテーマ

4/12 | 春(肝・胆)編～怒り・目の疲れ・デトックス～
4/26 | 夏(心・小腸・心包・三焦)編～興奮・血脈・物忘れ～
5/17 | 長夏(脾・胃)編～心配・消化・浮腫～
5/24 | 秋(肺・大腸)編～悲しみ・肌荒れアレルギー～
5/31 | 冬(腎・膀胱)編～不安・冷え・アンチエイジング～

全5回・日曜16:30-19:00 | 全5回：28,000円+税 ※個別の場合は1回6,000円+税 | ※全5回受講の方には『inStyle 経絡ヨガ実践プログラム』修了証をお渡しします 講師：心菜先生

ヨガインストラクターのための「ピラティス指導者養成講座」

津田沼

ヨガとピラティスが共存するスタジオは今後さらに増加することが予想され、ヨガインストラクターにとって「ピラティスを指導できる力」は大きな強みになります。ヨガを軸にしなが、ピラティスの指導スキルを手に入れませんか？講師はピラティス資格を多数取得のMIKI先生。熱の入った講座に高評価いただいています。



◇第5期・津田沼・日曜コース 4/5・19(15:00-20:00) | 64,000円+税(テキスト・修了試験・修了証などの発行費用含む) | 講師：MIKI先生

千葉・津田沼で学ぶ。ヨガを深めたい方にも、インストラクターを目指す方にも寄り添う RYT200 講座

ヨガを教えることを仕事にしたい人にも、深めたい人にもオススメ。
★ヨガを深めたい方へ
身体と心のつながりを理解し、毎日の生活が整う／哲学・呼吸法・瞑想など、ヨガを“生き方の知恵”として学べる

★インストラクターを目指す方へ
資格取得後、無料で「実践デビューコース(20時間)」を受講可
↳スタジオでのリアルクラス担当(16時間)
↳スタジオとの関わり方・交渉術講座(4時間)


【千葉】全米ヨガアライアンス認定RYT200 火曜コース 4月開講11:30-15:00



2026年4月 inStyle 能見台/オンライン レッスンスケジュール



お問い合わせ先
Mail : info@instyle.sc

月	火	水	木	金	土	日
4/6メンテナンス休館日		4/29GW 特別プログラム	4/30GW 特別プログラム			
能見台	オンライン	能見台	オンライン	オンライン	能見台	能見台
	7:30-8:15 目覚めのヨーガ かずな		7:30-8:15 からだ、こころを 耕す朝ヨガ ユリ			6:15-7:00 ハートフルネス 朝ヨガ RISA
					9:00-9:45 身体を整える 朝ヨガ ひかる	9:00-9:45 やさしく整う Sunny Yoga tsune 4/5・12休講
10:00-11:15 美姿勢FRピラティス Yoshika 体験オススメ		10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 4/15・22代行 ユキエ OL	10:00-11:15 ハタヨガ ベーシック 4/15・22代行 ユキエ	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 4月テーマ 【晩春の養生法】 心菜	10:00-11:15 気血めぐりヨガ 4月テーマ 【晩春の養生法】 体験オススメ 心菜	10:00-11:15 ベーシック ハタヨガ NORI
		11:30-12:45 陰ヨガ 4/15・22代行 ユキエ 体験オススメ			11:30-12:45 経絡ヨガ 心菜	11:30-12:45 筋膜ほぐしヨガ 体験オススメ NORI
				New		13:00-14:15 気血めぐりヨガ 4月テーマ 【晩春の養生法】 心菜
19:30-20:45 ボディフィーリング ヨガ AJICO 4/21休講	19:00-20:15 エアヨガ ビギナー 4/1・15	20:00-20:45 水曜のヨガ MIYUKI	20:00-20:45 季節の養生ヨガ ひかる	20:15-21:00 フェイシャルヨガ かずな		
	夜のリラックスヨガ イツロー 4/8・22					

ヨガ ヨガ
エアヨガ エアヨガ
発汗量小：初心者向け 発汗量小：初心者向け
発汗量中：初心者～経験者向 発汗量中：初心者～経験者向
オンラインヨガ専用クラス オンラインヨガ専用クラス
Last Run 今月で終了のクラス
New 新しいクラス
★ 先生の変更はなく時間帯や内容のみ変更
体験オススメ 初心者・体験の方にオススメのクラスです

心菜先生「気血めぐりヨガ」 4月テーマは【晩春の養生法】

暦は清明、穀雨に入ります。空は晴れ渡り生気が盛んになり、雨量も増え草花が咲き始め、花粉の最盛期となります。花粉症の方は対策を！紫外線も強くなるので、皮膚炎にも気をつけていきましょう。

- ◆対面クラス | 土曜1000-気血めぐりヨガ
- ◆オンラインクラス | 金曜1000-気血めぐりヨガ

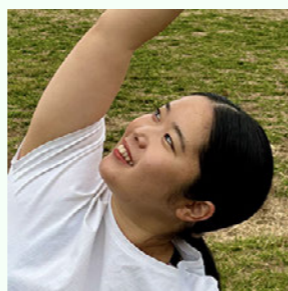


木曜夜にひかる先生の オンライン専用クラス誕生！

オンライン

季節ごとに関係の深い内臓へ、ヨガのポーズを使ってアプローチしていきます。季節によって変化していく心身を労る時間を一緒に過ごしましょう

【オンライン】毎週木曜
開催20:00-20:45 | 講師：
ひかる先生



4/29(水)～5/6(水)は「ヨガ ゴールデンウィーク」開催

ゴールデンウィークは普段とは異なるスペシャルな内容でレッスンをを行いますので、お楽しみに！

	4/ 29	30	31	5/ 1	2	3	4	5
	水	木	金	土	日	月	火	水
能見台	ユキエ	イツロー		心菜	NORI	yoshika		ユキエ
オンライン	ユリ				RISA tsune		かずな	ユリ